

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

Болезни крови

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Руки:

Ладони в молитвенной мудре, касаются груди, руки обнимают ребра.

Ноги:

Сидите на полу, скрестив ноги, или на стуле, распределив вес равномерно, поставив ноги на землю.

Дыхание:

Рот открыт.

Вдыхайте на 4 равных подвдоха, ментально повторяйте мантру, наблюдайте, как во время дыхания воздух проходит по кончику языка.

Выдыхайте на 4 равных подвыдоха, концентрируйтесь на ментальной вибрации мантры, и как воздух проходит через кончик языка.

Глаза:

Фокус на кончике носа.

Мантра:

WA-HE-GU-RU

Длительность:

Продолжайте 5 минут. Затем отдохните минуту.

Повторите все это еще 2 раза.

Комментарии:

Любой, кто практикует эту крийю один час в день, очень сильно укрепит свое здоровье от болезней крови.

Выполнение такого дыхания 108 раз очищает и насыщает кровь кислородом.

Выполнение крийи, как описано выше, в течение 18 минут в день в течение 40 дней омолодит и восстановит ваше тело.

